

## Starke Stimme – Starker Auftritt

In der Berufs- und Geschäftswelt geht es häufig darum, souverän Verhandlungen und Gespräche zu führen, Ideen und Erfahrungen überzeugend zu präsentieren, sowie das Repräsentieren in der Öffentlichkeit. Nur wenige Sekunden entscheiden darüber, welchen Eindruck Personen auf ihr Gegenüber machen.

So steht mancher vor Publikum, Kollegen oder Vorgesetzten, angefüllt mit Wissen, Erfahrung und Kompetenz und findet kein Gehör. Manchmal fehlt der Mut, oder das Know How, häufig wirken innere Überzeugungen und Kommunikationsmuster, die als unbewusste Bremse wirken.

Die Wirkung einer Botschaft hängt zu 55% von der Körpersprache und innerer Haltung, zu 38% von der Stimme und 7% vom Inhalt der gesprochenen Worte ab.

Das stimmige Zusammenspiel von Stimme, Körpersprache und innerer Haltung lässt uns beim Gegenüber authentisch und integer wirken, und somit Vertrauen schaffen.

In diesem Seminar erproben Sie solides, ganzheitliches Kommunikations-Handwerk und optimieren Ihre Selbstpräsentation. Spielerisch und zielorientiert arbeiten wir auf den Ebenen Stimme und Körpersprache, sowie auf der Ebene der Mentalen Strategien, u.a. Ressourcen stärken, Fragen und Überzeugungen klären.

### **Seminarziele:**

In diesem Seminar üben Sie:

- Ihre Meinung verständlich, überzeugend und lebendig zu vermitteln
- Wie Sie mit Ihrer Stimme Stimmung machen
- Auf spielerische, effiziente Weise Ihren Selbstausdruck und ihre Wirkung, auf der stimmlichen und körperlichen Ebene zu schulen
- Stimmüberlastung (Heiserkeit, Müdigkeit der Stimme, Stimmschäden) vorzubeugen
- Körperliche und stimmliche Präsenz und Ausstrahlung zu optimieren
- Authentizität und Überzeugungskraft zu stärken
- Lampenfieber als positive Energie für Ihren Auftritt souverän nutzen
- Innere Überzeugungen, mentale und kommunikative Strategien effizient einzusetzen

### **Methoden:**

- Vortrag, Diskussion, Übungen, Einzelarbeit und -analyse mit individuellen Feedbacks und persönlichen Redetipps.

### **Referentin:**

Ute Bries, Schauspielerin, Regisseurin, Stimmlehrerin und Contextueller® Coach.

Langjährige, erfolgreiche Tätigkeit als Trainerin und Coach für Führungskräfte, Personen der Öffentlichkeit, Viel-Sprecher und Künstler.

„...eine Mischung aus Professionalität, Praxisnähe, Freude und Denken in Möglichkeiten, gepaart mit künstlerischem und therapeutischem Know-How, zeichnet meine Arbeit aus. Als stärkste Facetten meiner Persönlichkeit bringe ich Offenheit, Kreativität, Einfühlungsvermögen und Begeisterungsfähigkeit mit.“ **2 Tage je 8 Stunden, max 12 Teilnehmer**

